

VON DER KUNST, ERWACHSEN ZU WERDEN

Entwicklung durch Selbsterkenntnis

CHRISTOPH KOLBE

Jede professionelle Begleitung von Menschen ist von einem mehr oder weniger reflektierten Verständnis von Reife und Lebensbewältigung geleitet, das die Maßstäbe für Interventionen in der Arbeit mit Menschen setzt. In diesem Artikel werden existenzielle Kriterien für ein Verständnis von Reife sowie sieben wesentliche Aufgaben beschrieben, denen sich der Mensch auf seinem Lebensweg zu stellen hat. Gelingt ihre Bewältigung, so offenbart sich dies in seiner Persönlichkeit. Denn die Kunst des Erwachsen-Werdens als einer lebenslangen Aufgabe zeigt sich in der Fähigkeit, sich der Unausweichlichkeit existenzieller Anfragen zu stellen und authentische Antworten geben zu können. Dies bedeutet, die Mündigkeit einer personalen Verantwortung für das eigene Leben und die Gesellschaft zu übernehmen und sich den schicksalhaften Lebens Themen zu stellen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Erwachsenwerden, Reife, Selbsterkenntnis, Persönlichkeit, Entwicklung, Mündigkeit, Verantwortung

ON THE ART OF GROWING UP
Development through self-recognition

Each professional accompaniment of people is guided by a more or less reflected understanding of ripeness and mastery of life, setting standards for interventions while working with them. In this article existential criteria for the understanding of ripeness as well as seven essential duties are outlined, which the human being must face during the life cycle. If managing this is successful, it manifests itself in personality. For the art of growing up as a lifelong task shows in the ability to confront the inevitability of existential challenges and to respond authentically. This means to assume the maturity of personal responsibility for one's own life and society and to confront the fateful topics of life.

KEYWORDS: growing up, ripeness, self-recognition, personality, development, maturity, responsibility

Wir alle kennen den Spruch des griechischen Lyrikers Pindar aus dem 5. Jahrhundert v. C.: „Werde, der du bist!“ – Wie kann dieser Spruch verstanden werden?

Drei Auslegungen sind geläufig:

1. „Werde, der du bist!“ kann heißen: Werde, der du sein sollst. Finde hinein in die Mitgliedschaft der Gesellschaft – dorthin, wo Deine Zugehörigkeit ist. Bilde dich, dass du dich dieser Zugehörigkeit als würdig erweist und dort zurechtkommst.
2. „Werde, der du bist!“ kann heißen: Entfalte deine Anlagen. Nutze deine Potentiale und entwickle das, was in dir ist. Bringe das in dir angelegte Sein bestmöglich zur Entfaltung.
3. „Werde, der du bist!“ kann heißen: Wie du dein Leben gestaltest, wofür du lebst und welche Entscheidungen du triffst – dies alles bist du dann. Dies ist dein persönliches Gesicht. Der du jetzt bist, ist Ergebnis deines Werdens, das nie abgeschlossen ist, solange du lebst. Durch jede Entscheidung, die du triffst, wirst du stetig auch ein anderer. Dein Sein ist im Werden.

Diese drei Auslegungen spiegeln Selbstverständnisse, die in unsere gesellschaftlichen Bildungsideale eingegangen und bis heute prägend sind. Und von dem jeweiligen Selbstverständnis leitet sich dann das Selbstverständnis für die Phänomene Entwicklung, Wachstum, Reife und Bildung ab. Dies erklärt, warum diese inhaltlich häufig so

unterschiedlich ausgeführt werden und manchmal auch so schwer zu fassen sind.

Im ersten Verständnis – „Werde, der du sein sollst!“ – stehen Ideen im Vordergrund, zu denen der Mensch sich zu entwickeln hat – Ideen von Reife oder Ideale der Bildung, die der Mensch erwirbt, um ein geachtetes Mitglied der Gesellschaft zu sein. Eltern tragen diese Ideen in sich, wenn sie ihre Kinder erziehen, aber auch PädagogInnen und möglicherweise auch PsychotherapeutInnen. Auch wenn es sich nicht schmeichelhaft anhört: Bildung, und diesem Gedanken folgt auch manches psychotherapeutische Selbstverständnis, wird hier als ein „Machen“ verstanden (Bollnow 1984, 17), d.h. der Erzieher oder eben Therapeut formt den Menschen nach dem Bilde seiner Ideen im Geiste der Aufklärung – ein mechanischer, kybernetischer Wachstumsgedanke. Wenn Eltern heute Ideen in sich tragen, was ihre Kinder erreichen sollten, um später einmal gesellschaftlich gut integriert und erfolgreich zu sein, dann fußt dies auch auf dem Denken des Machens. So werden die richtigen Schulen für die Kinder ausgesucht, die Förderung der Sprachenkompetenz geplant, ja das Wohnviertel für die Partizipation am gesellschaftlichen Status gewählt, damit der Mensch mit seiner erworbenen Bildung eine gute Teilhabe in dieser Welt haben kann.

Im zweiten Verständnis – „Bringe das in dir angelegte Sein bestmöglich zur Entfaltung!“ – dominiert die der

Romantik zugehörige Idee des organischen Wachstums. Bildung heißt, den Naturvorgang des Wachsen-lassens nicht zu stören. Der Mensch „entfaltet sich von innen her nach dem ihm eigenen Gesetz zu dem in ihm selber angelegten Ziel“ (Bollnow 1984, 17). Eine Idee, die wir bis heute – inzwischen jedoch zumeist um die Idee der Relationalität erweitert – auch in der humanistischen Tradition finden, wenn sie dem substanziellen Aspekt eines Personbegriffes folgt. Häufig wird hier auch vom Wesenskern gesprochen, der zur Entfaltung kommen soll.

Für unser Nachdenken ist nun folgendes wesentlich: Beiden Denkansätzen, so verschieden sie auch sind, liegt die Idee einer allmählichen Vervollkommnung zugrunde, entweder durch stetigen Aufbau oder durch stetige Entwicklung (Bollnow 1984, 18). Der Mensch erwirbt also nach und nach immer mehr spezifische Kompetenzen oder er differenziert seine Selbstentfaltung. Beiden Denkansätzen ist das strukturelle Prinzip der Stetigkeit eigen. Entwicklung und Wachstum kompetent zu begleiten, setzt dann voraus, die strukturellen Bedingungen der Stetigkeit zu kennen. Dann kann Förderung bestmöglich gelingen. Viele Entwicklungsprozesse des Menschen werden unter dieser Perspektive verstehbar und können möglich werden, sofern diese Prinzipien Berücksichtigung und Anwendung finden. In der Regel werden Menschen, die in sozialen Berufen tätig sind, mit diesem entwicklungspsychologischen und neuerdings auch neurobiologischen Wissen ausgebildet. Es ist das zeitgemäße Wissen um den Charakter und den Verlauf struktureller Entwicklungsbedingungen, das in Ausbildungen weitergegeben wird.

Jedoch: Es gibt noch das dritte Verständnis dieses Satzes von Pindar. Und dieses Verständnis fügt sich nicht in die bislang dargelegte strukturelle Sichtweise.

„Wer du bist, ist Ergebnis deiner Entscheidungen, die du triffst.“ Nicht nur zu reagieren, sondern wirkmächtig das eigene Leben zu gestalten, ist die Aufgabe des Menschen. Jetzt kommen wir also zur Kunst des Erwachsenwerdens und betreten somit die existenzielle Dimension des Menschseins. Albert Camus drückt es so aus: „Von einem bestimmten Alter an, ist jeder Mensch für sein Gesicht verantwortlich.“ (Camus 1957, 49) Entwicklung ist also nicht nur die Ausbildung von Fertigkeiten und Wesenszügen im Horizont stetigen Wachstums. Entwicklung ereignet sich auch im Horizont unstetiger Vorgänge – im Prozess einer Bewusstwerdung, im Prozess der Wahrnehmung einer Wahlmöglichkeit und durch die Folgen einer Entscheidung, die der Mensch trifft und damit seinem Leben eine Richtung gibt. Wir greifen in die Entfaltung unseres Lebens ein, wenn wir Entscheidungen treffen, die

uns Gewissheit stiften, wenn wir Haltungen finden, um mit Lebenssituationen konstruktiv umzugehen, und wenn wir Bezugspunkte wählen, die unser Handeln leiten und unser Leben ausrichten. Unsere Geistigkeit ermöglicht uns dies.

Diese strukturelle oder existenzielle Sichtweise des Menschseins spiegelt sich übrigens auch in den zwei Verständnissen von Persönlichkeit. Zum einen meinen wir mit dem Begriff der Persönlichkeit die psychischen und kognitiven Wesensstrukturen eines Menschen, die seinem Erleben und Verhalten eine spezifische Disposition geben. Die gängigen Entwicklungspsychologien fußen auf diesem Denken. Zum anderen würdigen wir mit dem Begriff der Persönlichkeit die Gestaltungsleistungen der Person, also was ein Mensch aus seinem Leben gemacht hat, wofür er gelebt hat, welche Überzeugungen er gefunden hat und wie er es vermochte, mit schweren Schicksalsbedingungen aufrecht und tapfer umzugehen. Der Mensch trifft nicht auf eine fertige Welt, an die er sich anzupassen hat, sondern er gestaltet auch diese Welt aufgrund seiner Möglichkeiten, Aufgaben und Herausforderungen, die er für sich persönlich als bedeutsam erkennt. Und dafür braucht er Fertigkeiten. Diese sind ihm nicht angeboren, er erwirbt sich diese. Diese Fertigkeiten zu finden und zu verfeinern, ist eine nie abgeschlossene Lebensaufgabe. Sie erlischt erst mit dem Tod. Deshalb ist es bis zum letzten Atemzug eine Kunst, erwachsen zu werden.

I. Warum ist es eine Kunst, erwachsen zu werden – und nicht einfach nur eine Aufgabe?

Was verbinden wir mit dem Begriff des Erwachsenen und des Erwachsenseins? Es ist ein schillernder Begriff.

Wenn wir jung sind, assoziieren wir mit ihm Unabhängigkeit, Eigenständigkeit, Selbstbestimmung und Freiheit, später dann eher die Übernahme von Verantwortung und Alleinvertretung, und noch später mitunter auch Anstrengung, Sorge, Last und Überforderung. Dann kann es vorkommen, dass wir uns wünschen, der Bürde des Erwachsenseins-Müssens enthoben zu werden.

So durchzieht das Erwachsensein im Grunde eine Idee der Verantwortung, die wir Menschen für unser jeweiliges Leben zu übernehmen haben. – Jedoch: Kinder übernehmen ja auch Verantwortung und doch sind sie noch nicht erwachsen. Sie wollen eigenständig essen und alleine laufen, obwohl gefüttert zu werden und an der Hand der Eltern zu gehen viel einfacher wäre. Sie gehen zur Schule und lernen, sich Arbeiten und Prüfungen zu stellen. Sie wagen ihre eigenen Experimente, sprengen Grenzen und sind interessiert an dem, was dann passiert. – Trotzdem

sprechen wir Kindern nicht den Status des Erwachsenen zu. Begründet er sich also in einem Alter? Dann wäre Erwachsensein ein Zustand, der sich vom Alter und dem Erlernen von Eigenschaften und Konventionen definiert. Dagegen steht ein Spruch der 18-Jährigen: Volljährig sind wir jetzt, erwachsen werden wir später. Und geht es uns allen nicht manchmal so, dass wir ältere Menschen beobachten und sie so gar nicht erwachsen empfinden?

Zur Idee der Verantwortung gesellt sich also auch eine Idee der Reife, eine Idee der Mündigkeit. Und diese entwickelt sich. Sie ist dem Menschen nicht von Anfang an gegeben. Er erwirbt sie im Laufe seines Lebens. Deshalb ist die Frage interessant: Welche Kriterien sind es, an denen sich Reife festmachen lässt? Gehen wir nicht alle, wenn wir mit Menschen beratend oder psychotherapeutisch arbeiten, von einer mehr oder weniger reflektierten Vorstellung von Reife aus. Wenn Sigmund Freud als Therapieziele Arbeitsfähigkeit und Liebesfähigkeit nennt, dann impliziert das ja bereits eine Vorstellung von Vermögen und Reife, zu der hin der Mensch zu befähigen ist. Oder die Idee der Individuation nach C.G. Jung: Es obliegen dem Menschen Aufgaben, die er auf seinem Lebensweg zu erfüllen habe. Dem Konzept reifer oder unreifer Abwehrmechanismen liegt ebenfalls eine Idee der Reife zugrunde. Die psychologische und psychotherapeutische Idee von Reife orientiert sich hier jedoch weniger an gültigen gesellschaftlichen Normvorstellungen, sondern vielmehr an theoriegeleiteten Ideen menschlichen Verhaltens und seiner Entwicklung. Dies gilt auch für die Existenzanalyse, wenn sie zum Beispiel Authentizität und personale Selbstbestimmung in den Vordergrund ihrer Aufmerksamkeit in der Arbeit mit dem Menschen stellt. Wir begegnen also in allen psychotherapeutischen Schulen einem impliziten oder expliziten Verständnis von Reife. Gleichzeitig ist es aber auch gar nicht so leicht, von Reife zu sprechen, ohne moralische Vorgaben oder Wertungen zu machen. Aber nicht nur der mit problematischen moralischen Ansprüchen verbundene Aspekt des Begriffes Reife macht ihn schwierig, sondern auch die häufig ungeklärte Frage, worauf er sich in seinen inhaltlichen Vorstellungen bezieht. Unter Schulreife verstehen wir den Entwicklungsstand eines Kindes in einem bestimmten Lebensalter, unter emotionaler Reife, Emotionen wahrnehmen und mit ihnen angemessen und selbstregulierend umgehen zu können, und unter Altersreife die Fähigkeit, vor dem Hintergrund der im Bewusstsein gefassten Endlichkeit den Themen des Lebens in Klugheit und Gelassenheit begegnen zu können. Was also ist Reife?

II. Worum geht es im Erwachsen-Werden?

Hier soll diesen Fragen unter dem grundlegenden Verständnis des existenziellen Paradigmas nachgegangen werden, um Impulse für eine existenzielle Sicht auf die Phänomene Entwicklung, Wachstum und Erwachsensein zu geben.

Der existenzielle Gedanke wird üblicherweise zweifach gefasst.

1. Am verbreitetsten finden wir folgende Auffassung: Existenziell wird es, wenn wir auf unserem Lebensweg Themen begegnen, denen wir nicht ausweichen können. Solche Themen sind Sinn, Tod, Endlichkeit, Schuld, Schicksal, Isolation, Angst, Freiheit usw. Yalom sieht die existenzielle Psychotherapie deshalb charakterisiert durch die Auseinandersetzung des Menschen mit diesen grundlegenden Fragen (Yalom 2017, 257ff). Es handelt sich um Themen, denen der Mensch sich unweigerlich zu stellen hat. Für diese grundlegenden und unausweichlichen Themen gibt es keine allgemein gültige Systematik. Einzig: Wir haben uns ihnen zu stellen und uns mit ihnen auseinanderzusetzen.

2. Die andere Auffassung – und hier liegt der Schwerpunkt der Existenzanalyse – fokussiert mit dem Existenziellen die Idee, dass der Mensch angesichts seiner Wirklichkeit und seiner Möglichkeiten in ein eigenes und erfülltes Leben kommen will. Es geht um das personale Umgehen des Menschen mit der situativen Aufgabe. Hier ist der Schwerpunkt der Fragestellung: Worum geht es dem Menschen im Grunde? Wofür will er leben? Hat er eine Entscheidung getroffen? Wie kommt er ins Handeln? Was braucht er, um dies zu können? Wenn ihm dies gelingt, vermag der Mensch in sein eigenes Leben zu kommen.

In jedem Falle hat sich der Mensch einer Unausweichlichkeit zu stellen. Es zu vermögen, sich dieser Unausweichlichkeit zu stellen und mit ihr handelnd, d.h. frei und verantwortlich umzugehen, ist ein Kriterium des Erwachsenseins.

Worin besteht diese Unausweichlichkeit? Sie besteht erstens in dem wesentlichen *Thema*, dem der Mensch im Hier und Jetzt begegnet. Dieses hat er wahrzunehmen, zu erfassen und zu ergreifen. Viktor Frankl nennt es die situative Frage des Lebens, die sich dem Menschen stellt und ihm als gute Möglichkeit dringlich wird (Frankl 1985, 72). Zweitens besteht die Unausweichlichkeit in dem eigenverantwortlichen und reflexiven *Umgehen* des Menschen mit diesem Thema. Welche Entscheidungen soll

er treffen? Welche Haltungen sollen ihn leiten? Welche Handlungen will er vollziehen? Jeder Mensch hat seine unvertretbare Antwort zu geben.

Die Unausweichlichkeit begründet sich also erstens aus den Themen, die im Hier und Jetzt zu leben sind:

- aus der Zumutung der „alltäglichen“, aber auch der „letzten“ Themen,
- aus der Macht und der Unmittelbarkeit der Themen (Isolation, tragische Trias, Freiheit, Angst, Tod ...)
- aus dem Hier und Jetzt, das es existenziell erfüllend zu leben gilt: dem Sinn und der Authentizität.

Zweitens begründet sich die Unausweichlichkeit aus der Möglichkeit des Selbstseins und der Selbstwerdung. Und diese beginnen mit Selbsterkenntnis. Wir alle kennen die Inschrift am Apollotempel in Delphi: „Erkenne dich selbst!“ Schon die Griechen wussten: Selbsterkenntnis ist ein maßgeblicher existenzieller Anstoß für Entwicklung. Warum ist dies so?

Dem Menschen ist es aufgrund seiner reflexiven Struktur möglich, sich selbst zu beobachten. So können wir unsere Gefühle wahrnehmen, unser Verhalten betrachten, den Zwiespalt unterschiedlicher Intentionen in uns zur Kenntnis nehmen und uns fragen, wie wir uns verhalten wollen, welche Entscheidung wir treffen wollen oder wie wir über unser Erleben denken (Frankfurt 2007, 20). Wir können sogar Entscheidungen in ihren emotionalen und geistigen Folgen betrachtend antizipieren. Dies zu tun bedeutet, Bewusstsein zu entwickeln und Verantwortung zu übernehmen. So werden Gefühle oder gar Affekte nicht nur in ihrer Eigenmächtigkeit wahrgenommen, sondern wir gehen mit ihnen um, gestalten sie. Wir akzeptieren oder billigen sie, oder wir relativieren sie oder weisen sie in Schranken. Manchmal nehmen wir schmerzvoll zur Kenntnis, dass uns dies nicht hinreichend gelingt. Dann beobachten wir, wie wir uns unseren Gefühlen ausgeliefert fühlen. Coaching, Beratung und Psychotherapie können hier helfen. – Weil wir Gründe zum Handeln in uns finden, wird es bedeutsam, wie es uns – auch im Umgang mit uns selbst – gelingt, das zu tun, was wir wirklich wollen. So ist jede Entscheidung, die wir gemäß unserem Wollen treffen, immer auch ein reflexiver Akt, weil er uns klar macht, worum es uns im Grunde geht. Damit verhalten wir uns zu uns selbst. Wir verhalten uns nicht nur zu dem, was wir konkret tun, also z.B. jetzt diesen Artikel zu lesen, sondern auch im Horizont dessen, was uns über das Konkrete hinaus wesentlich ist, also z.B. mit dem Lesen des Artikels sich fortzubilden, um eine gute qualitative Beratungstätigkeit auszuüben, weil wir das für richtig, gut und wertvoll halten. Trotz aller Einflüsse, denen wir

ausgesetzt sind, erleben wir uns sogar frei und sorgen uns um das, was wertvoll ist, weil wir uns ihm verpflichtet fühlen (Frankl 1987, 43). So erkennen wir übrigens in dem, worum wir uns sorgen, dem wir uns verpflichtet fühlen, was uns wichtig ist. In dem Unterschied, wie die Dinge für uns sind, erkennen wir, ob sie überhaupt wichtig sind, ob wir uns also tatsächlich um sie sorgen. In den Gründen einer Bevorzugung können wir uns also unserer Werte bewusst werden. Warum aber sorgen wir uns? Weil wir lieben – unser Leben. Frankfurt sagt: „Wir haben ein Interesse an lohnenswerten Projekten, weil wir vorhaben, weiterzuleben und es vorziehen würden, uns nicht zu langweilen. ... Wir lieben es, zu leben.“ (Frankfurt 2007, 54f). Diese Tatsache macht deutlich, wie stark die Grundwerterfahrung mit der personalen Werterfahrung des Menschen in den einzelnen Situationen seines Lebens verknüpft ist.

Wesentliche Charakteristika für ein Erwachsensein lassen sich aus diesen Gedanken ableiten: Zu einem gelingenden Leben, um das der Mensch immer wieder ringt, gehört ein Wollen, das von Freiheit, Wertbezug und liebender Sorge getragen ist. Wer das zu leben vermag, ist erwachsen.

Wenn wir das bisher Gesagte zusammenfassen, so können wir festhalten:

Die Kunst des Erwachsen-Werdens als einer lebenslangen Aufgabe zeigt sich in der Fähigkeit, sich der Unausweichlichkeit existenzieller Anfragen zu stellen und authentische Antworten geben zu können. Dies bedeutet, die Mündigkeit einer personalen Verantwortung für das eigene Leben und damit auch die Gesellschaft, weil wir in ihr leben, zu übernehmen und sich den schicksalhaften Lebensthemen zu stellen (Negt 2017, 27).

III. Welchen existenziellen Aufgaben begegnet der Mensch, wenn er seine Verantwortung übernimmt?

1. Die Aufgabe, sich den wesentlichen Themen in den Abschnitten des eigenen Lebens zu stellen

David Steindl-Rast gibt eine schlichte und gedanklich tiefe Anregung, indem er in Analogie zu den Jahreszeiten vier große Fragen nennt, die den Menschen auf dem Weg seines Lebens prägen und herausfordern, an ihnen zu reifen. Es sind Fragen, die der Mensch nur im Jetzt, in seiner jeweiligen Gegenwart beantworten kann. Das ist schwer, weil uns Vergangenheit und Zukunft ablenken. Aber nur die Fragen, die wir in der Gegenwart stellen können, bewegen den Menschen, bringen ihn in Bewegung. Alle anderen Fragen, die nicht der Gegenwart entspringen,

beunruhigen nur und bringen nicht in eine existenzielle Bewegung (Steindl-Rast 2012, 6f).

Die vier grundlegenden Fragen des menschlichen Lebens – gewählt in Analogie zu den Jahreszeiten – lauten:

1. „Wonach sehnen wir uns?“
2. „Wie können wir überstehen?“
3. „Woran reifen wir?“
4. „Was tröstet uns?“ (Steindl-Rast 2012, 8)

2. Die Aufgabe, die Freiheit der Selbstbestimmung zu ergreifen

Der Mensch muss nicht so leben, wie er gerade lebt, er kann auch anders leben. Es steht in seiner persönlichen Freiheit, was er wählt. Er könnte auch etwas anderes wählen, das Grundlage seines Handelns ist. Aber was er wählt, ist mit einer Werterfahrung verbunden, damit es Erfüllung stiftet. Und diese Wahl verlangt eine Entscheidung. Denn erst dann wird sie verbindlich. Aufgrund dieser Entscheidung ist der Mensch unvertretbar. Er übernimmt Verantwortung, weil er es will.

3. Die Aufgabe, für die eigenen Defizite Sorge zu tragen

Jeder Mensch ist, solange er Kind ist, in besonderer Weise angewiesen, dass er das bekommt, was er braucht. Sind nun grundlegende Bedürfnisse nicht gestillt worden, so entwickelt sich daraus eine besondere Bedürftigkeit oder eine besondere Anfälligkeit für Verletztheit. Diese Bedürftigkeit aber ist es, die den Menschen später dazu verleitet, Ansprüche und Erwartungen zu entwickeln. Das Problem ist dann, dass der Mensch aus dem Blick eines kleinen Kindes diese Ansprüche mit einem gewissen Recht erhebt, dass diese Haltung für das erwachsene Miteinander aber überaus störend ist. Es geht also darum, ein Bewusstsein für die eigenen biographisch geprägten Defizite zu entwickeln und für die Beruhigung derselben sich eigenverantwortlich zu wissen.

4. Die Aufgabe, die Realität anzunehmen, auch wenn diese ungerecht ist

Gutes Leben gelingt nur auf dem Boden der Selbstanahme. Dies schließt die Anerkennung der Tatsache, dass das Leben ungerecht ist, ein. Tatsächlich sind viele reicher geboren als andere. Tatsächlich sind andere begabter als man selbst, und tatsächlich sind wieder andere hübscher oder charmanter als man selbst. Sofern man dies akzeptieren kann, ohne in Not zu gelangen, stellen sich innerer Friede und Ausgeglichenheit ein. Ein Mensch, der ständig hadert, hat dieses „Ja“ zur eigenen Existenz noch nicht gesprochen. Erst die bejahende Stellungnahme aber macht ihn frei, seinem Leben die ihm gemäße Richtung zu geben. Er ist dann kein Gegner der Realität mehr, lebt

also nicht mehr gegen sich und seine Welt, sondern mit sich und seiner Welt. So kann er gelassen überlegen, ob, wo und wie er etwas ändern kann und will.

5. Die Aufgabe, Verantwortung für den jeweiligen Preis zu übernehmen, den das Leben kostet

Jede Wahl des Menschen ist mit einem Preis verbunden – einer Mühe, einem Aufwand. Dies gilt für alle Menschen in allen Situationen. So hat sich der Mensch zu kümmern um das, was für ihn ansteht, und kann überlegen, ob er bereit ist, den jeweiligen Preis zu bezahlen – entweder mit dem Mut zum Wagnis und zur auszuhaltenden Spannung, wenn man im Vorhinein nicht alles schon genau weiß, oder mit dem Mut, sich zu bescheiden. Jedenfalls kann niemand anders den Preis übernehmen, den das eigene Leben kostet.

6. Die Aufgabe, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen

Sich mit seiner physischen und psychischen Befindlichkeit achtsam in den Blick zu nehmen, ist wesentlich für ein gutes Leben. Wer nicht gut für sich selbst sorgen kann, wird häufig zum schärfsten Kritiker und Entwerter gegenüber denen, die dies besser können.

Verantwortung schließt deshalb nicht nur Progression, sondern auch Regression ein. Wie ist es mit Pausen im Leben, mit der Sehnsucht nach Zärtlichkeit, dem Wunsch nach Gehaltensein und Versorgtwerden? Oder wie ist es mit der Lust, etwas zu tun, das nicht nur pflichtgemäß ist? Wer sich auch mit diesen Bedürfnissen ernst nimmt, übernimmt erwachsene Verantwortung.

7. Die Aufgabe, die eigene Autorität in Anspruch zu nehmen

Möglicherweise mag dieser Gedanke erstaunen. „Ist das nicht eine Selbstverständlichkeit?“ – so könnte mancher denken. Es lässt sich jedoch beobachten, dass viele Menschen ihre Autorität nicht selbstverständlich in Anspruch nehmen. Aufgrund der Gebundenheit an ihre Eltern scheint es für viele Männer und Frauen so zu sein, dass die eigentliche Autorität dem jeweiligen Vater oder der Mutter gehört. Man würde sich an Vaters Statt setzen, wenn man diese Autorität in Anspruch nähme. Und diese Freiheit nehmen sich längst nicht alle Männer und Frauen, weil sie nicht wissen, ob es ihnen zusteht, sich an diesen Platz zu stellen. Interessanterweise gelingt es diesen Männern und Frauen durchaus ihren eigenen Kindern gegenüber, aber für sich selbst scheint das schwierig erlebt zu werden. Es ist aber wichtig, das, was man lebt, wie man es lebt, wofür man lebt, aus der eigenen klaren inneren Autorität zu vertreten. Spüren Sie mal den Unterschied an, wenn Sie eine Entscheidung getroffen ha-

ben und sagen: „Das möchte ich tun.“ Oder mit Autorität: „Das werde ich tun!“

In der Folge dieser existenziellen Gedanken lässt sich das Erwachsen-Werden als die Fähigkeit beschreiben, in Angemessenheit, Flexibilität, innerer Freiheit und Verantwortung mit allen Facetten des aktuellen Lebens umzugehen (Kolbe 2015).

IV. Welche Auswirkungen hat diese Lebenshaltung des Erwachsenseins?

1. Die Fähigkeit zu Autonomie und Bindung

Eine wesentliche Auswirkung erwachsener Lebenshaltung besteht in der Fähigkeit zu Autonomie und Bindung. Dies meint: Einerseits aus sich selbst für sich selbst einstehen zu können – unabhängig vom Urteil und der Bewertung anderer – andererseits verbindliche Beziehungen eingehen zu können, ohne Angst haben zu müssen, sich selbst dabei verloren zu gehen. In existenzieller Perspektive sprechen wir dann von einem Leben in Freiheit und Verantwortung.

2. Authentizität

Zu dieser Erfahrung von Freiheit und Verantwortung gehört die Fähigkeit, so zu leben, dass dies als authentisch erfahren wird. Wann jedoch sind wir authentisch? Wenn wir in Übereinstimmung und Bejahung stehen mit dem, was uns gemäß ist, und dem, was den Werten, für die wir leben, Rechnung trägt. Wir leben dann, was wir wollen.

3. Bewusstheit und Dankbarkeit

Eine weitere Auswirkung ist eine bewusste Dankbarkeit, mit der das Leben gelebt wird. Zu diesem Bewusstsein gehört die Erkenntnis, dass in diesem Leben nichts selbstverständlich ist. Es ist ein großes Glück, dieses Leben zu leben und so leben zu dürfen. Und die personale Antwort auf diese Erfahrung ist die Dankbarkeit.

4. Die Fähigkeit zu geben

Die vielleicht wertvollste Kraft, die dem Erwachsensein entspringt, ist die Fähigkeit, geben zu können. Erwachsen zu sein macht es möglich, eine Haltung einzunehmen, aus der heraus wir geben, ohne das Gefühl zu haben, dabei selbst zu kurz zu kommen.

Was folgt aus einer Haltung des Gebens? Wir erleben uns lebendig und nicht mehr abhängig, wenn wir geben. Denn im Geben liegt ein aktives Geschehen. Wir kommen in eine aktive Gestaltung unseres Lebens. Der entscheidende Unterschied besteht darin, dass sich der Abhängige

im Status des Angewiesenseins fühlt, während sich der Gebende im Status seines Vermögens erlebt.

Und das ist es eigentlich, was das Erwachsensein so attraktiv macht: sich in seinem Vermögen zu kennen und aus seiner Fülle zu leben.

Literatur

- Bollnow OF (1984) Existenzphilosophie und Pädagogik. Stuttgart: Kohlhammer
 Camus A (1957) Der Fall. Hamburg: Rowohlt
 Frankfurt HG (2007) Sich selbst ernst nehmen. Frankfurt am Main: Suhrkamp
 Frankl V (1985) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt am Main: Fischer
 Frankl V (1987) Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus fünf Jahrzehnten. München: Piper
 Kolbe C (2015) Von der Kunst, erwachsen zu sein. Impulse für die Persönlichkeitsreifung. Existenzanalyse 32, 1, 2015, 33–38
 Negt O (2017) Überlebensglück. Göttingen: Steidl
 Steindl-Rast D (2012) Und ich mag mich nicht bewahren. Vom Älterwerden und Reifen. Innsbruck: Tyrolia
 Yalom I (2017) Wie man wird, was man ist. Memoiren eines Psychotherapeuten. München: btb

Anschrift des Verfassers:

DR. CHRISTOPH KOLBE

Borchersstr. 21

D–30559 Hannover

c.kolbe@existenzanalyse.com